

النظافة الشخصية الجيدة

ينبغي ارتدائها قبل الغسل أكثر من 3-4 مرة. وينبغي كذلك غسل الملابس التي يبدو عليها العرق أو الأوساخ.

ويتعين عليك غسل ملايات سريرك مرة على الأقل كل أسبوعين. وإذا تبللت ملاية طفلك، ينبغي غسلها على الفور

لتكن النظافة أحد أعمالك الروتينية

من الطرق الفضلى التي تؤكد لك ممارسة النظافة الجيدة هي أن تجعل النظافة جزء من أعمالك الروتينية. فعليك أن تخصص أوقاتا معينة يوميا للاغتسال وغسل الأسنان. على سبيل المثال، يمكنك أن تحدد موعين يوميا للاغتسال؛ عند الاستيقاظ وقبل النوم. وبالنسبة للمهام الخاصة بغسيل الملابس والملاءات، من النافع جدًا أن تحديد يومًا في الأسبوع للقيام بهذه المهام فيه. وبالتعود على هذه الأعمال الروتينية، يسهل عليك التأكد من عدم إغفال أي شيء.

التشاور مع الطبيب

إذا كانت لديك أي تساؤلات بشأن عادات النظافة الجيدة أو كيفية استخدام أدوات النظافة الشخصية، فيمكنك دومًا الاتصال بطبيبك؛ إذ إنه الشخص الذي باستطاعته تزويدك بالمعلومات بشأن أفضل الطرق للمحافظة على نظافتك ونظافة عائلتك وصحتكم.



برنامج الصحة للاجئين
وزارة الخدمات الصحية بولاية أريزونا

ما أهمية النظافة؟

تتمثل أهمية النظافة الجيدة في العديد من الأسباب، فالمحافظة على اليقاء في جو نظيف تمنع الإصابة بالأمراض وتساعدك ومن حولك على العيش بصحة جيدة، كما أن ممارسة النظافة الجيدة تساعدك على النجاح في المدرسة أو العمل.

كيف أمارس النظافة الجيدة؟

تعني ممارسة النظافة الشخصية العامة الحفاظ على نظافة جسمك وتقليل الروائح.

غسل يديك

عملية غسل اليدين هي واحدة من الطرق الفضلى للبقاء نظيفاً مستمتعاً بصحة جيدة بغية منع انتشار الأمراض. اغسل يديك دائماً بعد استخدام الحمام وتغيير الحفاضات أو القيام بالأعمال المنزلية. ومن المهم أيضاً أن تغسل يديك قبل الطبخ أو الأكل بعده. وعند غسل اليدين، ينبغي استخدام الصابون والماء. وعليك أن تتأكد من فرك يديك لمدة 30 ثانية قبل شطف الصابون، مع التأكد من الفرك بين الأصابع وتحت الأظافر.

الاغتسال بانتظام

من الأمور المهمة أن يغتسل الإنسان يومياً حتى يحافظ على نظافة جسمه ويقلل من رائحة العرق. وفي أثناء الاغتسال، يمكنك استخدام إما الصابون الصلب أو السائل لغسل جسمك به. افرك الصابون على جسمك بأكمله قبل شطفه واستخدم الشامبو لغسل شعرك. وبعد غسل الشعر بالشامبو، يفضل بعض الناس كذلك استخدام البلسم على شعورهم لتجنبه عن الجفاف السريع. مع العلم أن الشامبو العادي لا يقتل القمل، فإذا كنت مصاباً بالقمل؛ فعليك إذن أن تسأل طبيبك أو الصيدلية على الشامبو الخاص بذلك.



استخدام مزيل العرق

وبعد الاغتسال، ينبغي لكل من الرجال والنساء استخدام مزيل العرق أسفل الإبطين لمنع الرائحة. وجدير بالذكر أن الحد من رائحة الجسم يساعدك على النجاح في المدرسة أو العمل. ويمكنك شراء مزيل العرق من الصيدلية أو من متجر البقالة.

تخليل أسنانك واغسلها بالفرشاة

من الأهمية بمكان أن تحافظ على نظافة فمك وأسنانك من أجل الحفاظ على صحتك وراحتك. وينبغي لك أن تعتمد على تخليل أسنانك وغسلها بالفرشاة كل صباح ومساءً. وعليك أولاً أن تعتمد إلى تخليل الأسنان، وهو الأمر الذي يجرى باستخدام خيط حريري خاص لإزالة قطع الطعام العالقة بين أسنانك للتأكد من نظافتها. ويمكنك شراء أدوات تخليل الأسنان من الصيدلية أو متجر البقالة.

وبعد تخليل الأسنان، ينبغي لك غسل أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان. وتأكد من فرك كل جوانب أسنانك واستمر في غسل الأسنان بالفرشاة لمدة دقيقتين. وإذا لم تغسل أسنانك، فاعلم أنها ستصبح مصابة مما قد يصيبك بالآلام شديدة. كما أن غسيل الأسنان بالفرشاة يساعدك على إزالة الرائحة من فمك. ويفضل بعض الناس كذلك استخدام غسول الفم بعد تنظيف أسنانهم لقتل المز يدمن الجراثيم التي يمكن أن تسبب رائحة النفس.

الحفاظ على تغطية الفم عند السعال

من الأمور المهمة في حالة مرضك أن تبذل ما في وسعك حتى تمنع إصابة من هم حولك بالمرض كذلك. فإذا شعرت بالحاجة إلى السعال، فتأكد من تغطية فمك بكفك أو بكوعك.



ولا ينبغي أن تغطي فمك بيدك عند السعال، إلا إذا كنت مخططاً أن تغسل يديك على الفور؛ وإلا سينتشر المرض إلى كل مكان تلمسه.

استخدام المناديل

إذا كنت تعاني من رشح في الأنف، عليك استخدام المناديل لمسح أنفك أو تنظيفها. وينبغي لك أن تتخلص من المناديل المستخدمة وتغسل يديك بعد استخدامها. ولا تعتمد على مسح أنفك في كمك أو يدك لأن ذلك من شأنه أن ينشر المرض ويعتبر فعلاً غير متسم بالأدب. وجدير بالذكر أن الصيدليات تباع عبوات مناديل صغيرة يمكنك حملها إذا كنت مريضاً.

عدم البصق

يعد البصق فعل غير مؤدب، ومن غير المناسب أبداً أن تبصق في المناطق المغلقة. كما أن البصق من الأمور التي تنشر المرض.

استخدام منتجات النظافة النسائية

ينبغي للنساء دوماً استخدام الفوط القطنية أو حفاضات الحيض خلال فترات الدورة الشهرية. وينبغي تغييرها كل بضع ساعات لمنع الإصابة بالأمراض والحد من الرائحة. وينبغي التخلص من هذه الحفاضات في القمامة وليس المرحاض. إن استخدام منتجات النظافة النسائية يزيد من النظافة ويسهل من تنظيم فترات الدورة الشهرية لدى النساء. ويمكن شراء هذه المنتجات من الصيدلية أو متجر البقالة.

غسل الملابس والملاءات

إن غسل الملابس وملاءات السرير بشكل منتظم من الأمور المهمة التي تمنع الإصابة بالأمراض وظهور الروائح. وينبغي غسل الملابس الداخلية والجوارب بعد كل مرة استخدام. ولا ينبغي ارتداء القمصان أكثر من مرتين بعد غسلها، وكذلك البناتيل، فلا

